

Ćwiczenia w zakresie stymulacji polisensorycznej wspomagającej rozwój motoryki małej i dużej:

- zakręcanie i odkręcanie zakrętek od słoików,
- otwieranie i zamykanie klódek, dopasowywanie kluczy do klódek,
- robienie dziurek dziurkaczami,
- kartkowanie stron w książkach i czasopismach,
- przypinanie klamerek do bielizny, np. do tekturowego pudełka,
- przelewanie płynów (przesypany kaszy, grochu...) do naczyń o różnej wielkości i kształtach,
- wrzucanie drobnych monet do skarbonki,
- mielenie kawy w młynku z korbką,
- przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą różnego rodzaju szczypiec,
- wyjmowanie szczypcami drobnych przedmiotów z pojemników,
- nawlekanie koralików, guzików na drucik lub sznurówkę,
- ugniatanie kul z papieru, łamanie patyków, gniecie suszonych liści,
- składanie i rozkładanie prostych modeli zabawek,
- gry stolikowe typu: skaczące czapeczki, skaczące żabki, piłkarzyki.
- zawijanie ciała w kłębek i rozwijanie go, ćwiczenie „kołyska”,
- podczas leżenia na plecach łapanie i rzucanie piłki,
- w leżeniu na plecach, nogi ugięte w kolanach – zza ugiętych kolan pokazujemy dziecku do rozpoznania różne elementy (przedmiot, obrazek, figurę geometryczną...); dziecko musi unieść i przytrzymać głowę, by je zobaczyć,
- przenoszenie zgiętych kolan na boki,
- „rowerek” w przód i tył,
- chwyt rękoma za stopy (ręce znajdują się między kolanami) i przetaczanie (balansowanie) na boki lub zataczanie kółek stopami,
- w pozycji na plecach: przyciąganie zgiętych nóg do brzucha i prostowanie ich,
- ciągnięcie dziecka leżącego na plecach lub brzuchu za nogi lub ręce,
- ciągnięcie po podłodze dziecka leżącego na kocyku,
- wskakiwanie i wyskakiwanie do hula – hop,
- podskoki obunóż, przeskakiwanie z nogi na nogę,
- siłowanie się z dzieckiem, baraszkowanie
- w leżeniu na materacu – stawianie oporu przy próbach zrzucania,
- w pozycji czworaczek – próba zrzucenia dziecka z materaca,
- chodzenie na czworakach po miękkiej powierzchni, np. po dmuchanym materacu,
- chodzenie na czworakach z obciążeniem na plecach, np. z plecakiem,
- stanie w pozycji bociana, jaskółki,
- stanie w bezruchu w wybranej pozycji przed lustrem (zabawa w posągi),
- chodzenie z woreczkiem na głowie do przodu, do tyłu, na boki,
- chodzenie po kamieniach, krawężnikach,
- chodzenie po niestabilnym podłożu, np. słabo nadmuchanym materacu, wiszącym moście z deszczulek na placu zabaw,
- chodzenie po równoważni lub huśtawce – koniku,
- balansowanie na dużej piłce rehabilitacyjnej, łagodne kołysanie na boki, do przodu, do tyłu, w leżeniu na brzuchu

Ćwiczenia ręki piszącej

- ugniatanie kartki jedną ręką w kulkę, następnie rozprostowywanie jej bez pomocy drugiej ręki,
- krążenie dłońmi „młynek” – obie dłonie krążą wokół siebie, coraz szybciej, coraz bliżej.

- krążenie jednej dłoni- druga zaciśnięta w pięść nieruchomo,
- dobieranie przedmiotów różnej wielkości (ile zmieści się w dłoni),
- rozpoznawanie przedmiotów dotykiem (początkowo przedmioty zróżnicowane w kształcie, następnie coraz mniej różniące się kształtem),
- próby palcowe – przy zasłoniętych oczach dziecka mocno naciskamy na krótką chwilę jeden palec – dziecko wskazuje który; w kolejnych próbach naciskamy jeden lub dwa palce, a dziecko informuje o ilości uciśniętych palców,
- ćwiczenie „powitanie paluszków” – palec od wskazującego do małego i w odwrotnej kolejności witają się z kciukiem (cw. trudne dla dzieci),
- uderzanie opuszkami palców w kolejności oraz „przyklejanie i odklejanie” kolejno palców do i od powierzchni (ćw. trudne dla dzieci),
- prakse symboliczne – pokaż jeden palec, trzy palce, ok.,
- zabawy z cieniem – naśladowanie wzorów ułożenia dłoni i palców,
- ćwiczenia palców (kiwanie na boki, pochylanie, unoszenie, przywoływanie, obrysowywanie konturów,
- składanie palców (z kontrolą i bez kontroli wzroku),
- zabawy z narzędziem przygotowujące i utrwalające prawidłowy chwyt,
- proste ćwiczenia grafomotoryczne z tablicą suchościerną lub folią i zmywalnym flamastrem (brak oporu powierzchni)

Korekcja i ćwiczenia chwytu pisarskiego:

- przyciskanie do siebie trzech palców (środkowego, wskazującego i kciuka), odliczamy do trzech i rozluźniamy. Powtarzamy kilka razy,
- przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliźnianych, np. na brzegu pudełka, z przeciwstawnością kciuka wobec palca wskazującego i środkowego,
- przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą szczyptec i pęset,
- wrzucanie monet do skarbonki,
- przeprowadzanie koralików po labiryncie z drutu, którego kształt można każdorazowo zmieniać,
- przesuwanie samodzielnie przez dziecko wykonanych papierowych kuleczek strumieniem powietrza ze ściskanej gumowej gruszki,
- spacerowanie palcami po stole,
- posługiwanie się trójkątnymi kredkami i ołówkami.

Opracowała :
Małgorzata Grzegorzewska
pedagog terapeuta SI